



2024年7月たまプラーザ小桜愛児園献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	延長保育おやつ
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ						
1	月	ご飯 鮭フライ 春雨サラダ さつま芋の味噌汁	米・小麦粉 パン粉・油・メープルシロップ マヨネーズ・醤油・ホットケーキミックス ごま油・ごま・さつま芋	サケ・鶏ササミ 味噌・牛乳	きゅうり・人参 玉ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 スコーン	486 Kcal	19.9 g	10.1 g	226 mg	1.0 g	麦茶 きなこせんべい
2・16	火	ご飯 松風焼き 納豆和え キャベツの味噌汁	米・パン粉 ごま・ホットケーキミックス 油・砂糖	鶏ひき肉・味噌 納豆・牛乳 豆腐・ウインナー チーズ	玉ねぎ・人参 もやし・キャベツ 大根・スイカ	麦茶 フチスティック 牛乳	486 Kcal	20.0 g	15.0 g	232 mg	1.0 g	麦茶 英字ビスケット
3・17	水	ご飯 厚揚げ酢豚 ナムル にら玉スープ	米・油 砂糖・片栗粉 ごま油・パイシート カレーフレーク	厚揚げ・鶏ササミ 卵・牛乳 鶏ひき肉	ピーマン・玉ねぎ 人参・大根 もやし・にら	麦茶 おかき 牛乳 キーマパイ	493 Kcal	17.2 g	16.8 g	255 mg	1.0 g	麦茶 星っこ
4・18	木	ご飯 お好み焼き風ハンバーグ 塩昆布和え わかめの味噌汁	米・パン粉 マヨネーズ・砂糖 油・小麦粉 ベーキングパウダー・あんこ	豚ひき肉・かつお節 青のり・塩昆布 わかめ・豆腐 味噌・牛乳	キャベツ・玉ねぎ きゅうり・人参	麦茶 英字ビスケット 牛乳 まんじゅう	492 Kcal	18.2 g	14.5 g	241 mg	1.1 g	麦茶 ミレービスケット
5	金	七夕献立 カレーライス オクラサラダ フルーチェ	米・油 カレーフレーク・フルーチェの素 もも缶・ゼリーの素 みかん缶	鶏肉・かつお節 牛乳・カルピス	玉ねぎ・人参 なす・かぼちゃ オクラ・もやし	麦茶 花せんべい 牛乳 七夕ゼリー	492 Kcal	15.2 g	12.5 g	225 mg	0.9 g	麦茶 二色せんべい
6・20	土	焼きそば 野菜スープ チーズ	中華麺・油 砂糖・ブルーベリージャム ウエハース	鶏肉・青のり チーズ・ヨーグルト	キャベツ・人参 玉ねぎ・ピーマン なす・ねぎ	麦茶 星っこ 麦茶 ヨーグルト・ウエハース	395 Kcal	15.4 g	11.1 g	344 mg	1.0 g	麦茶 ミレービスケット
8・22	月	ご飯 鶏の照り焼き パンパンジー風 高野豆腐のすまし汁	米・砂糖 春雨・ごま油 ごま・食パン 小麦粉・バター・グラニュー糖	鶏肉・鶏ササミ 味噌・ひじき 高野豆腐・牛乳	きゅうり・パプリカ 人参・玉ねぎ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 メロンパン風トースト	489 Kcal	21.3 g	15.7 g	223 mg	1.3 g	麦茶 きなこせんべい
9・23	火	麦ご飯 スパニッシュオムレツ もやしの炒め物 コンソメスープ	米・押し麦 油・マカロニ 砂糖	卵・ベーコン ウインナー・牛乳 きな粉	かぼちゃ・パプリカ 玉ねぎ・にんにく もやし・豆苗 人参・キャベツ	麦茶 フチスティック 牛乳 マカロニきなこ	487 Kcal	16.1 g	14.8 g	211 mg	1.0 g	麦茶 英字ビスケット
10・24	水	麦ご飯 サバの味噌煮 すき昆布煮 油揚げのすまし汁	米・押し麦 砂糖・麩 メープルシロップ・バター グラニュー糖	サバ・味噌 昆布・さつま揚げ 油揚げ・牛乳	しょうが・人参 大根・長ねぎ	麦茶 星っこ 牛乳 メープルスナック麩	395 Kcal	15.4 g	11.1 g	344 mg	1.0 g	麦茶 二色せんべい
11・25	木	ビビンバ丼 豆腐スープ ゼリー	米・砂糖 ごま油・ゼリー ごま・パイシート グラニュー糖	豚ひき肉・豆腐 牛乳	長ねぎ・もやし 人参・にら ねぎ	麦茶 おかき 牛乳 パルミエ	492 Kcal	16.1 g	15.3 g	191 mg	0.8 g	麦茶 ミレービスケット
12・26	金	ロールパン マカロニミートグラタン コールスロー 大根のスープ	ロールパン・マカロニ 油・マヨネーズ 米・ごま	豚ひき肉・牛乳 ホワイトソース・チーズ ハム・ひじき 鶏ひき肉	玉ねぎ・マッシュルーム にんにく・キャベツ コーン・大根 人参・ねぎ	麦茶 花せんべい 牛乳 ひじきおにぎり	491 Kcal	17.8 g	16.7 g	260 mg	1.4 g	麦茶 きなこせんべい
13・27	土	キーマカレー さつま芋のスープ ヨーグルト	米・カレーフレーク さつま芋・いちごジャム ドーナッツ	豚ひき肉・ヨーグルト	かぼちゃ・玉ねぎ なす・キャベツ 人参	麦茶 英字ビスケット 麦茶 ドーナッツ	415 Kcal	10.6 g	11.7 g	99 mg	1.1 g	麦茶 ミレービスケット
19	金	チャーハン 餃子 わかめスープ	米・ごま油 餃子の皮・油 ごま・食パン みかん缶	卵・豚ひき肉 わかめ・牛乳 ホイップクリーム	長ねぎ・にら キャベツ・しょうが にんにく・バナナ スイカ	麦茶 おかき 牛乳 フルーツサンド/すいか	487 Kcal	17.0 g	14.5 g	204 mg	1.3 g	麦茶 星っこ
29	月	ご飯 鶏の竜田揚げ キャベツのツナマヨ和え 切干大根の味噌汁	米・片栗粉 油・マヨネーズ	鶏肉・ツナ 味噌・牛乳	しょうが・キャベツ きゅうり・人参 ピーマン・切干大根 玉ねぎ・とうもろこし	麦茶 フチスティック 牛乳 とうもろこし	484 Kcal	19.7 g	15.8 g	210 mg	1.2 g	麦茶 英字ビスケット
30	火	肉うどん もやしときゅうりの和え物 ゼリー	うどん・砂糖 油・ごま油 ゼリー・米 ごま	豚肉・ちくわ わかめ・味噌 牛乳	大根・長ねぎ 人参・もやし きゅうり	麦茶 星っこ 牛乳 五平餅	489 Kcal	14.8 g	13.4 g	190 mg	1.3 g	麦茶 きなこせんべい
31	水	ご飯 かぼちゃコロッケ ひじきの煮物 なめこ汁	米・小麦粉 パン粉・油 フルーチェの素・もも缶 ビスケット	豚ひき肉・ひじき さつま揚げ・豆腐 味噌・牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ 人参・なめこ	麦茶 英字ビスケット 牛乳 フルーチェ・ビスケット	486 Kcal	17.6 g	13.2 g	257 mg	1.1 g	麦茶 ミレービスケット

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。
 *栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）です。
 *食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 *保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。
 ★神奈川県（相模原市）の農家さんの地場野菜【とんがりパワー（ピーマン）】です。天候により使用できない場合があります。ご了承ください。
 *7/16・7/19はスイカ割りのため、幼児・乳児それぞれ午後おやつがスイカ変更になります。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	476	17.5	14.2	227	1.1
3歳以上児	498	18.6	15.4	245	1.2

2024年7月 離乳食予定献立

日にち	曜日	初期 (5~6ヶ月頃)		中期 (7~8ヶ月頃)		後期 (9~11ヶ月頃)	
1	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレイ・豆腐 人参・玉ねぎ さつまいも・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・サケ・高野豆腐 人参・玉ねぎ さつまいも・きゅうり	うどん 手づかみ野菜	うどん・サケ・高野豆腐 人参・玉ねぎ さつまいも・きゅうり
2・16	火	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・人参 大根・キャベツ 玉ねぎ・豆腐	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 納豆和え スープ	米 鶏ひき肉・豆腐・人参 納豆・もやし 大根・キャベツ	軟飯 鶏ひき肉の煮物 納豆和え スープ	米 鶏ひき肉・豆腐・人参 納豆・もやし 大根・キャベツ
3・17	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・大根 人参・玉ねぎ かぼちゃ・粉ミルク	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 鶏ひき肉・大根・高野豆腐 人参・もやし かぼちゃ・粉ミルク	軟飯 鶏ひき肉の煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ	米 鶏ひき肉・大根・高野豆腐 人参・もやし かぼちゃ・粉ミルク
4・18	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・豆腐 キャベツ・ブロッコリー 人参・ほうれん草	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・キャベツ 玉ねぎ・きゅうり 豆腐・人参	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚ひき肉・キャベツ 玉ねぎ・きゅうり 豆腐・人参
5	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレイ・人参 ほうれん草・玉ねぎ かぼちゃ・粉ミルク	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 なす・玉ねぎ 人参・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 なす・玉ねぎ 人参・かぼちゃ
6・20	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・キャベツ ほうれん草 玉ねぎ・人参	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 なす・ピーマン・人参 キャベツ・玉ねぎ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・豆腐 なす・ピーマン・人参 キャベツ・玉ねぎ
8・22	月	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・人参 ブロッコリー 豆腐・ほうれん草	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏肉・豆腐・人参 きゅうり・ブロッコリー 高野豆腐・玉ねぎ	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 鶏肉・ひじき・人参 きゅうり・ブロッコリー 高野豆腐・玉ねぎ
9・23	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・キャベツ 人参・ほうれん草 玉ねぎ・ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・高野豆腐 人参・玉ねぎ・もやし かぼちゃ・キャベツ	うどん 手づかみ野菜	うどん・鶏肉・高野豆腐 人参・玉ねぎ・もやし かぼちゃ・キャベツ
10・24	水	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・ほうれん草 大根・人参 かぼちゃ・粉ミルク	おかゆ カレイの煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレイ・豆腐・ほうれん草 大根・人参 かぼちゃ・粉ミルク	軟飯 カレイの煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ	米 カレイ・豆腐・ほうれん草 大根・人参 かぼちゃ・粉ミルク
11・25	木	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・かぼちゃ ブロッコリー・ほうれん草 人参・豆腐	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・高野豆腐 人参・もやし かぼちゃ・ブロッコリー	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・高野豆腐 人参・もやし かぼちゃ・ブロッコリー
12・26	金	パン粥 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク カレイ・大根 人参・玉ねぎ キャベツ・豆腐	パン粥 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	食パン・粉ミルク 鶏ひき肉・高野豆腐・キャベツ 人参・大根 玉ねぎ・ほうれん草	食パン 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	食パン 豚ひき肉・ひじき・キャベツ 人参・大根 玉ねぎ・ほうれん草
13・27	土	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草 かぼちゃ・粉ミルク	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 スープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ かぼちゃ・キャベツ 豆腐・なす	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 スープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ かぼちゃ・キャベツ 豆腐・なす
19	金	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 スープ	米 カレイ・豆腐 ほうれん草・かぼちゃ ブロッコリー・キャベツ	うどん 野菜煮	うどん・鶏ひき肉・豆腐 ほうれん草・キャベツ ブロッコリー・かぼちゃ	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚ひき肉・わかめ ほうれん草・キャベツ ブロッコリー・かぼちゃ
29	月	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 豆腐・キャベツ ブロッコリー ほうれん草・粉ミルク	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 鶏肉・高野豆腐・ピーマン キャベツ・きゅうり ほうれん草・粉ミルク	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ	米 鶏肉・高野豆腐・ピーマン キャベツ・きゅうり ほうれん草・粉ミルク
30	火	おかゆ 豆腐の煮物 野菜煮 スープ	米 豆腐・人参 大根・ほうれん草 ブロッコリー	うどん 野菜煮	うどん・鶏肉・豆腐 きゅうり・人参 大根・もやし	うどん 手づかみ野菜	うどん・豚肉・わかめ きゅうり・人参 大根・もやし
31	水	おかゆ 白身魚の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 カレイ・豆腐 玉ねぎ・ぶ かぼちゃ・粉ミルク	おかゆ 鶏ひき肉の煮物 野菜煮 ミルクスープ	米 鶏ひき肉・高野豆腐・人参 玉ねぎ・ブロッコリー かぼちゃ・粉ミルク	軟飯 豚ひき肉の煮物 手づかみ野菜 ミルクスープ	米 豚ひき肉・ひじき・人参 玉ねぎ・ブロッコリー かぼちゃ・粉ミルク